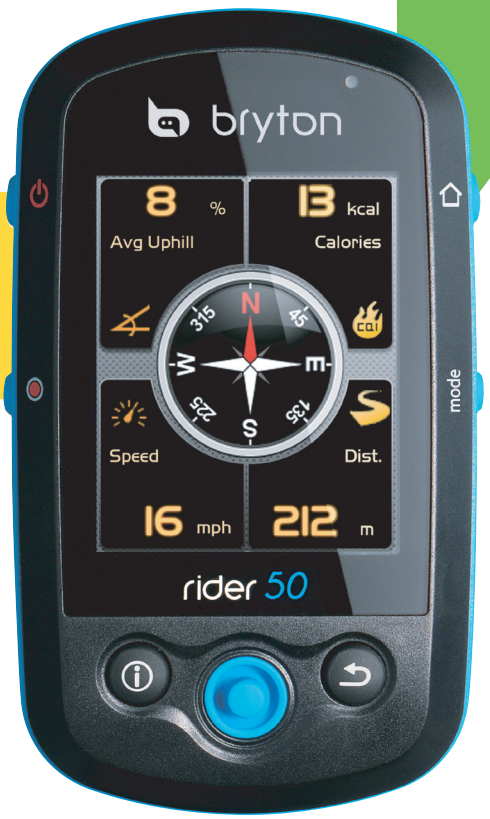
bryton

Rider 50



Manuale dell'utente

Indice

Per Cominciare 5

Rider 50 5

Ripristino di Rider 50 6

Accessori 6

Icone di stato 6

Carica della Batteria 7

Accensione di Rider 50 8

Acquisizione dei Segnali Satellitari 8

Impostazione Iniziale 8

Usare la Bici con Rider 50! 9

Gestione dei Dati di Rider 50 Tramite Computer 9

Installazione della Scheda di Memoria microSD 10

Condividi la tua Esperienza con Altri Ciclisti 10

Trova e Vai 11

Navigare Tra i Percorsi da Cronologia 11

Navigare Tra i Percorsi da Viaggio Programmato 11

Trova Posizione 12

Cerca POI 12

Immettere il Nome della Posizione con la Tastiera su Schermo 13

Selezione di una Categoria 13

Cerca Posizione 14

Preferiti 15

Arresta Navigazione 16

Registrazione di Dati 16

Cronologia 16

Uso della Mappa 17

Allenamento 19

Allenamenti Semplici 19

Per Tempo 19

Per Distanza 20

Per Calorie 20

Allenamenti di Base 21

Allenamenti a Intervalli 22

Allenamenti con Frazioni 22

Allenamento 23

Allenamenti di Prova 23

Arresto dell'allenamento 24

Contapassi 25

Impostazioni 26

Visualizzazione a Griglie 26

Pagine Info / Altitudine / Mappa / Amico 26

Modalità Giorno/Notte 27

Sensori 28

Bussola 28

Calibrazione bussola 28

Cadenza 29

Frequenza Cardiaca 29

Velocità 30

Velocità/Cadenza 30

Potenza 30

Rilevazione Auto 31

Modifica delle Impostazioni di

Altitudine **31**
Altitudine Attuale 31
Altra Altitudine Attuale 32
Modifica delle Impostazioni di Sistema **32**
Retroilluminazione Spenta 32
Luminosità 33
Lingua 33
Formato Data 33
Formato Ora 34
Formato Unità 34
Regolazione di Data e Ora **35**
Avviso **35**
Cadenza 36
Distanza 36
Velocità 36
Ora 37
Frequenza Cardiaca 37
Visualizzazione Stato GPS **38**
Personalizzazione di Profilo Utente **38**
Personalizzazione di Profilo Bici .. **39**
Modifica dell'impostazione Mappa **39**

Gestione Dati **40**
Caricamento dei File **40**
Inserimento di una Scheda microSD (opzionale) 40
Collegamento del Cavo USB 40
Trasferimento dei File sul Computer .. 40
Trasferimento dei File su un Altro Rider 50 ..... **40**
Trasferisci Dati 41
Ricevi Dati 41

Cronometro **42**
Conto alla Rovescia **42**
Timer **43**

Appendice **44**
Specifiche **44**
Informazioni sulle Batterie **45**
Dimensioni e Circonferenza della Ruota **46**
Zone Frequenza Cardiaca **47**
Cura di Base di Rider 50 ..... **47**

ITALIANO

AVVISO

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Si prega di leggere attentamente la guida Informazioni relativi a Garanzia e Sicurezza nella confezione.

Registrazione del Prodotto

Per ricevere una migliore assistenza, completare la registrazione del dispositivo utilizzando Bryton Bridge.
Per ulteriori informazioni, andare al sito http://support.brytonsport.com.

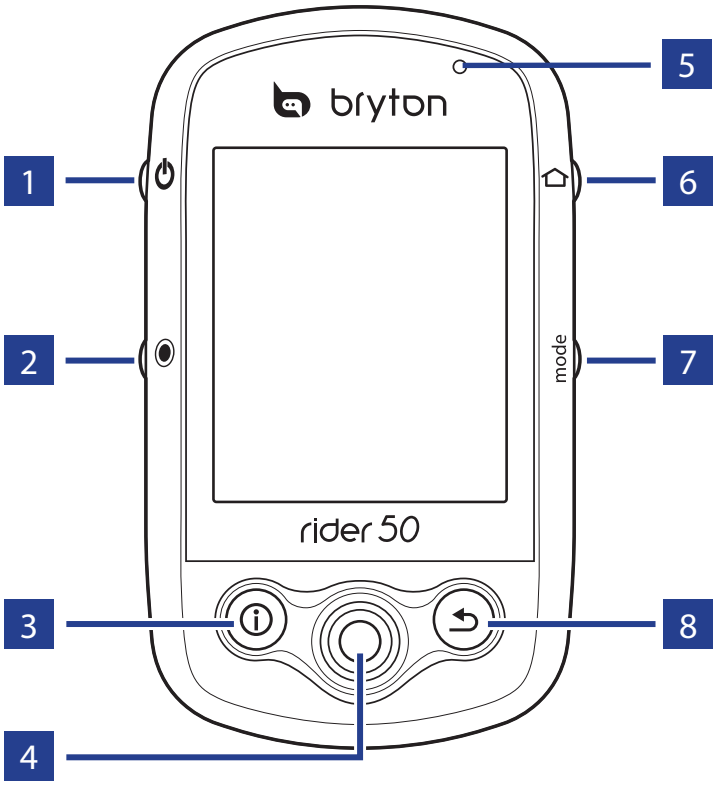
Software Bryton

Andare al sito http://brytonsport.com per scaricare il software gratuito e consentire l'upload di profilo personale, percorsi e l'analisi dei dati sul web.

Per Cominciare

Questa sezione guiderà l'utente alle operazioni preliminari di base prima di iniziare ad usare Rider 50.

Rider 50



1 Alimentazione ⏻

- Tenere premuto per accendere e spegnere Rider 50.
- Premere brevemente per accendere e spegnere l'illuminazione.

2 Avvio / Arresto ◉

- In modalità allenamento o direzione, premere ◉ per arrestare la registrazione del log.
- In modalità pedalata libera, premere ◉ per avviare la registrazione.
  Tenere premuto ◉ per arrestare la registrazione.

3 Informazioni ⓘ

- Premere per visualizzare informazioni su Elenco Messaggi, Panoramica Allenamento (visualizzato una volta avviato l'allenamento), Panoramica Passi (visualizzato una volta attivato Contapassi) o Info Frazione (visualizzato una volta avviato un allenamento con frazioni).

4 Tasto di Navigazione a 5 Vie / Invio

- Spostarsi verso l'alto/il basso per scorrere l'elenco, spostarsi verso destra per andare alla pagina successiva e spostarsi verso sinistra per tornare alla pagina precedente. Premere il centro per confermare una selezione.
- Nella pagina Mappa, spostare il cursore con il navigatore a 5 direzioni sulla posizione da salvare e premere ⓘ per salvare il POI. Spostare verso l'alto/il basso/sinistra/destra per muoversi nella mappa. Premere il centro per visualizzare la barra d'ingrandimento/riduzione. Premere di nuovo per annullare.

5 Indicatore LED

- Rosso indica in carica, verde, invece, completamente carico.

6 Menu ⌂

- Premere per aprire il menu.
- Tenere premuto per calibrare il barometro.

7 Modalità mode

- Premere per cambiare modalità: Griglia, Mappa e Amico (visualizzati una volta avviato l'allenamento).
- Per il cambio rapido delle informazioni di visualizzazione in una griglia, è possibile evidenziare una griglia spostando il navigatore a 5 direzioni ed accedervi per selezionare una nuova voce sul display.

8 Indietro ⮌

- Nella pagina della mappa, premere ⮌ per centrare di nuovo la posizione del cursore sulla griglia.
- Nelle altre pagine, premere per tornare alla pagina precedente o per annullare l'operazione.

Ripristino di Rider 50

Tenere premuti per cinque secondi ⏻ e ◉ per ripristinare Rider 50.

Accessori

Rider 50 è fornito con i seguenti accessori in dotazione:

- Adattatore di corrente
- Spine
- Cavo USB
- Supporto per bicicletta
- Scheda microSD

Accessori optional:

- Sensore di velocità / cadenza
- Fascia cardio

Icone di stato

Icona	Descrizione
Bicicletta in uso	
	Bicicletta 1
	Bicicletta 2
Stato del segnale GPS	
	Nessun segnale (non fisso)
	Segnale debole
	Segnale potente

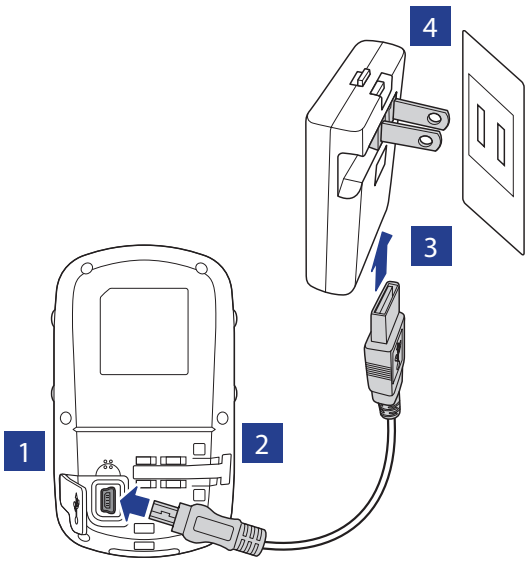
Icona	Descrizione
Stato alimentazione	
	Batteria carica
	Batteria mezza carica
	Batteria scarica
	Sensore battito cardiaco attivo
	Sensore cadenza attivo
	Misuratore di potenza attivo

Icona	Descrizione
	Notifica nuovo messaggio
	Programma d'allenamento in corso
	Registrazione in corso

NOTA: Programma di Allenamento, Registrazione Log e Avviso Nuovo Messaggio vengono visualizzati solo quando sono in corso.

Carica della Batteria

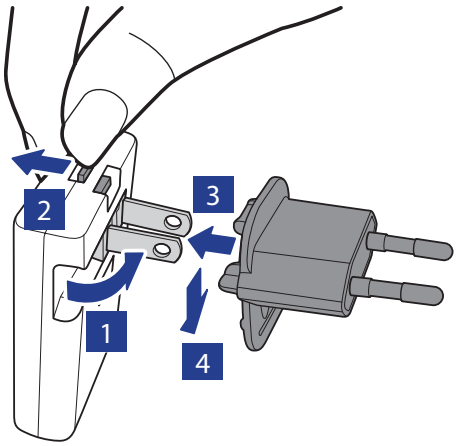
Avviso:
Questo prodotto contiene una batteria agli ioni di litio. Per le importanti informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la guida Informazioni relativi a Garanzia e Sicurezza nella confezione.



NOTA:
- Caricare Rider 50 per almeno 4 ore prima di iniziare ad usarlo.
- È possibile caricare Rider 50 tramite il computer, ma si consiglia di spegnere Rider 50 per garantire che la batteria venga caricata completamente.
- Tenere sempre il coperchietto USB chiuso durante la corsa. Se lo schermo appare annebbiato, sistemare il Rider 50 in un luogo asciutto per 2 giorni e attendere che l'umidità scompaia.

Rider 50 dispone di varie teste della spina idonee nel Paese in cui è stato acquistato il dispositivo.

Come si usano le spine:



1. Sollevare la spina originale.
2. Tenere premuta la linguetta.
3. Inserire la spina.
4. Lasciare la linguetta per fissare la spina, poi abbassarla.

Accensione di Rider 50

Tenere premuto il tasto d'alimentazione per accendere Rider 50.

Acquisizione dei Segnali Satellitari

Dopo l'accensione, Rider 50 cercherà automaticamente i segnali dei satelliti. Ci possono volere dai 30 ai 60 per acquisire i segnali dei satelliti. L'icona del segnale GPS diventa di colore blu quando la posizione GPS è fissata.

Impostazione Iniziale

La prima volta che si accende Rider 50 sullo schermo appare la procedura d'installazione guidata. Seguire le istruzioni su schermo per completare l'installazione.

1. Selezionare la lingua da visualizzare.
2. Selezionare l'unità di misura.
3. Accedere al "profilo utente".

   (Si consiglia di immettere i dati. La precisione dei dati influisce estremamente sull'analisi dell'allenamento.)
4. Leggere ed accettare l'Accordo sulla Sicurezza.

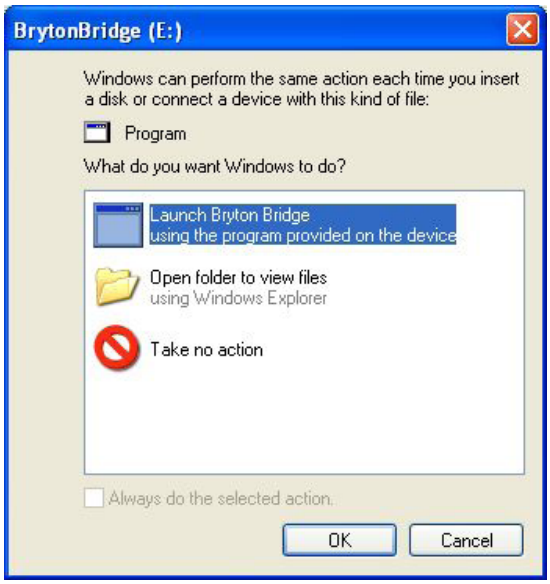
Usare la Bici con Rider 50!

1. Utilizzare la modalità pedalata libera o impostare un programma di allenamento con le opzioni di Menu.
2. Premere il tasto di Modalità mode per cambiare modalità.
3. Selezionare tra le varie modalità disponibili: Griglia, Mappa e Amico.

   Se lo schermo è in modalità Griglia, usare il tasto di navigazione a 5 vie per cambiare l'impostazione.
4. In pedalata libera, premere ◉ per avviare la registrazione del log e tenere premuto ◉ per arrestarla.

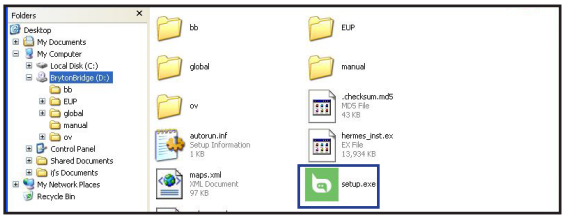
Gestione dei Dati di Rider 50 Tramite Computer

1. Accendere Rider 50 e collegarlo al computer con il cavo USB.
2. Installare l'applicazione Bryton Bridge dal DVD.
   a. Sullo schermo viene visualizzata la finestra a comparsa di installazione.


BrytonBridge (E:)
Windows can perform the same action each time you insert a disk or connect a device with this kind of file:
Program
What do you want Windows to do?
Launch Bryton Bridge using the program provided on the device
Open folder to view files using Windows Explorer
Take no action
Always do the selected action.
OK
Cancel

   Fare clic su **Launch Bryton Bridge (Avvia Bryton Bridge)** e seguire le istruzioni su schermo per installare Bryton Bridge.

   b. Altrimenti, andare su **My Computer (Risorse del computer)** > **DVD drive (Unità DVD)** > fare doppio clic su **setup.exe** e seguire le istruzioni su schermo per installare Bryton Bridge.



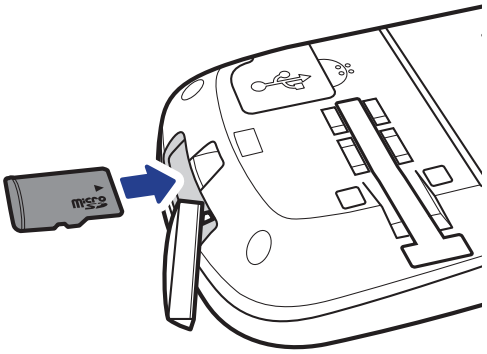
3. Seguire le istruzioni su schermo per trasferire i dati sul computer.

NOTA:

- Dopo avere scollegato Rider 50 dalla porta USB, Rider 50 si ripristinerà.
- Non scollegare il cavo USB durante la procedura di trasferimento file. In caso contrario, si potrebbero danneggiare i file.
- Si raccomanda vivamente di registrare Rider 50 tramite Bryton Bridge. (è necessaria una connessione Internet).
- Una volta installato, Bryton Bridge si avvia automaticamente quando si collega il dispositivo al computer. Se il software non si avvia automaticamente, fare doppio clic sull'icona di collegamento Bryton Bridge sul desktop del computer. Per ulteriori informazioni, leggere il Manuale dell'utente Rider 50 e Bryton Bridge sul DVD o visitare il sito http://corp.brytonsport.com/supportSDownload.html.

Installazione della Scheda di Memoria microSD

Inserire una scheda microSD con i contatti dorati rivolti verso il basso, come mostrato nell'illustrazione che segue.



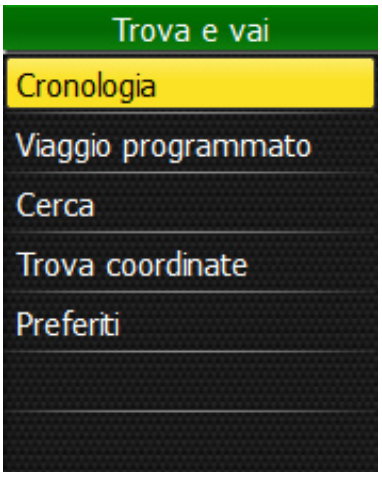
NOTA: Una volta inserita o rimossa la scheda microSD, Rider 50 si riavvia automaticamente.

Condividi la tua Esperienza con Altri Ciclisti

Per condividere le tue esperienze con altri ciclisti di tutto il mondo, visita il sito http://Brytonsport.com.

Trova e Vai

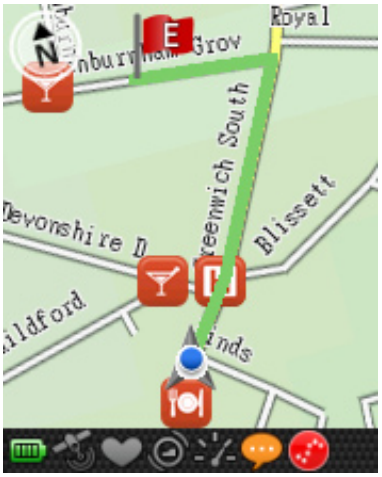
La funzione Trova e Vai consente di navigare tra i percorsi dagli elenchi Cronologia, Viaggio programmato e Preferiti. È inoltre possibile trovare i POI o un luogo inserendo nome, indirizzo o coordinate della posizione.



1. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova e Vai**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.

Navigare Tra i Percorsi da Cronologia

È possibile navigare tra i percorsi salvati nella cronologia di Rider 50.



1. Nel menu Trova e Vai, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Cronologia**.
2. Selezionare un percorso dall'elenco.
3. Evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per avviare la navigazione.
4. Sulla mappa appare una linea tratteggiata (traccia) che mostra il percorso verso la destinazione.

Navigare Tra i Percorsi da Viaggio Programmato

È possibile navigare tra un percorso caricato su Rider 50 dall'applicazione Bryton Bridge.

1. Preparare e scaricare il percorso tramite brytonsport.com e l'applicazione Bryton Bridge.
2. Collegare Rider 50 al computer tramite il cavo USB.
3. Seguire le istruzioni su schermo per trasferire i dati a Rider 50.
4. Premere il tasto Menu .
5. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova e Vai** > **Viaggio programmato**.
6. Selezionare un percorso dall'elenco e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare. Vengono visualizzati i dettagli del percorso.

Selezionare un'opzione:

- visualizzare il percorso.
- eliminare il percorso selezionato dall'elenco di Viaggio programmato.

Nel display Panoramica, selezionare un'opzione:

- commutare i punti iniziale e finale.
- visualizzare il percorso sulla mappa.
- navigare sulla destinazione selezionata.

- Un viaggio programmato viene visualizzato sulla mappa come una linea verde; la linea rosa è la direzione verso la destinazione.

NOTA: Per aggiungere una posizione all'elenco Preferiti, premere il tasto Info ⓘ. Evidenziare ★ e inserire il nome della posizione.

Trova Posizione

È possibile cercare i POI dai waypoint (posizione) salvati e dai risultati recenti su Preferiti. È inoltre possibile cercare un certo luogo inserendo l'indirizzo.

Cerca POI

1. Nel menu Trova e Vai, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Cerca** > **Cerca POI**.
2. Inserire un nome e selezionare una categoria.
3. Per avviare la ricerca, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

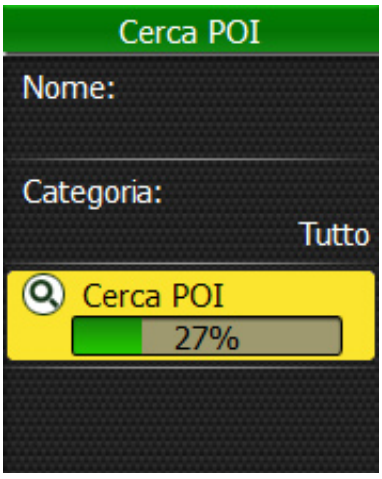
Immettere il Nome della Posizione con la Tastiera su Schermo

1. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù/a sinistra/a destra per selezionare il carattere.
2. Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare la selezione.
   - Per passare tra maiuscole e minuscole, selezionare .
   - Per modificare il metodo di immissione, selezionare .
   - Per spostare la posizione del cursore, selezionare o .
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

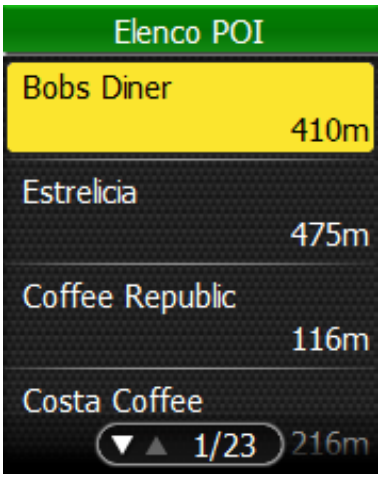
Selezione di una Categoria

1. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la categoria desiderata.
2. Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare la selezione.

Esempio del Risultato di Cerca POI



Dettagli della Ricerca



Risultato della Ricerca

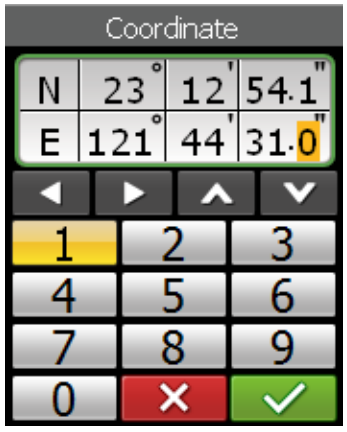
Cerca Posizione

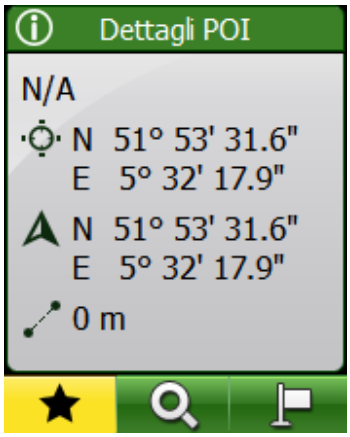
1. Nel menu Trova e Vai, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Cerca** > **Indirizzo**.
2. Immettere un indirizzo (Paese/Stato, città, via e numero civico).
3. Per avviare la navigazione verso la destinazione, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

NOTA: Per utilizzare la funzione Cerca, è necessario fissare il GPS. Il luogo verrà cercato entro un raggio di 6 km dalla posizione attuale.

Trova Coordinate

È possibile cercare dei luoghi inserendo le coordinate.

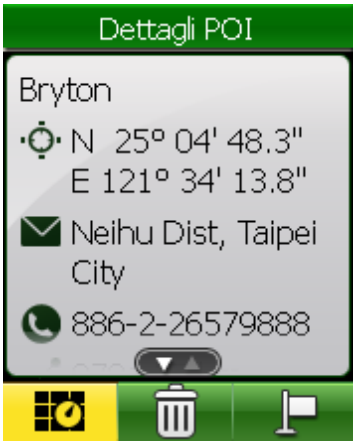




1. Nel menu Trova e Vai, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova coordinate**.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare il formato di ricerca delle coordinate e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
3. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per inserire le nuove coordinate.
   - Per spostarsi su un altro campo, selezionare o . È inoltre possibile cambiare le coordinate selezionando o .
4. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. È possibile salvare le Coordinate selezionando e navigare selezionando .

Preferiti

Su Preferiti è possibile navigare tra i POI salvati.



1. Nel menu Trova e Vai, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Preferiti**.
2. Selezionare un luogo dall'elenco e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
   Vengono visualizzati i dettagli del POI.
3. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e avviare la navigazione del percorso.

Selezionare un'opzione:

- mostrare il percorso POI sulla mappa.
- eliminare il percorso selezionato dall'elenco dei POI.
- navigare sul POI selezionato.

Torna a Start

Una volta raggiunta la destinazione o terminato il percorso premere il tasto Menu e utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova e Vai** > **Torna a Start**. Rider 50 riporta al punto iniziale.

Arresta Navigazione

Per arrestare il percorso:

1. Premere il tasto Menu .
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova e Vai** > **Arresta viaggio**.

Registrazione di Dati

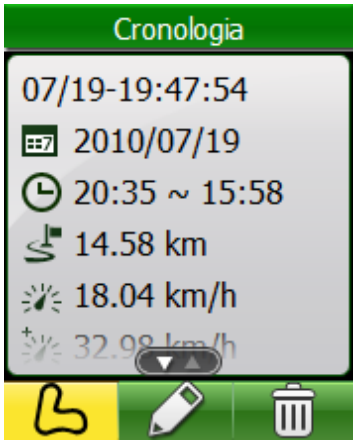
Rider 50 è in grado di registrare ogni secondo del percorso.

- In modalità Fitness o Direzione premere ◉ per terminare la registrazione.
- In modalità passatempo, premere ◉ per avviare la registrazione e premerelo di nuovo per terminarla.

Cronologia

Rider 50 salva automaticamente la cronologia non appena si avvia il timer. La cronologia include data, ora, distanza, velocità media e altitudine.

Al termine del percorso, è possibile visualizzare i dati di cronologia su Rider 50.



Per visualizzare la cronologia:

1. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trova e Vai** > **Cronologia**.
3. Selezionare un percorso dall'elenco Cronologia e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
   Vengono visualizzati i dettagli del percorso.

Selezionare un'opzione:

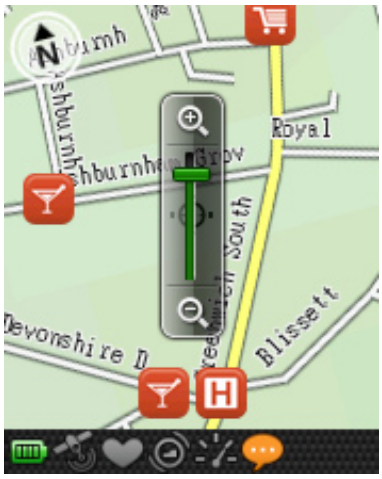
- visualizzare il percorso.
- modificare il nome della Cronologia selezionata.
- eliminare il percorso selezionato dall'elenco di Cronologia.

NOTA:

- Le tre icone vengono visualizzate solo per il log registrato con informazioni GPS. In caso contrario, verrà visualizzata una sola icona .
- È inoltre possibile caricare la cronologia su brytonsport.com per seguire tutti i dati del percorso. Vedere "Gestione Dati" a pagina 40.
- È inoltre possibile visualizzare la cronologia premendo il tasto Menu e utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Visualizza cronol.**.

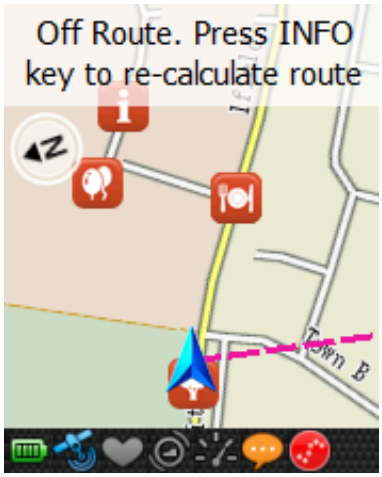
Uso della Mappa

Premere il tasto di Modalità mode per passare alla modalità Mappa. All'inizio del percorso, sulla mappa appare una linea tratteggiata (traccia) che mostra il percorso verso la destinazione.



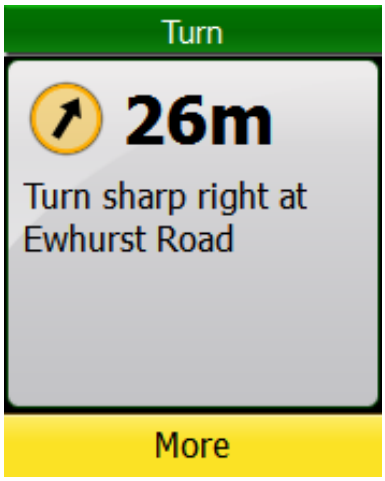
Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per eseguire lo zoom della mappa.

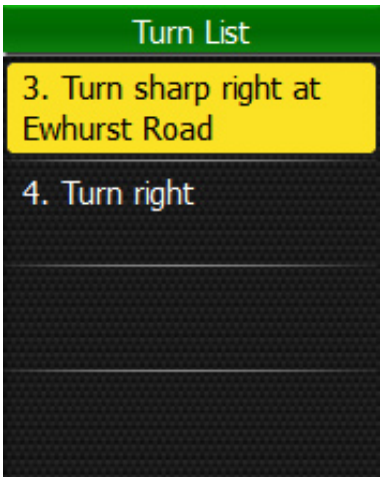
- Premere il centro per visualizzare la barra d'ingrandimento/riduzione.
- Spostare verso l'alto/il basso/sinistra/destra per muoversi nella mappa.
- Premere nuovamente la parte centrale per nascondere la barra dello zoom.



Durante la navigazione, se si è fuori percorso, premere il tasto Info ⓘ per ricalcolare il percorso.

Quando si usa il dispositivo per la navigazione, premere il tasto Info ⓘ per osservare la prossima svolta (vedere l'immagine a sinistra) e premere **ALTRO** per osservare le svolte successive.





Allenamento

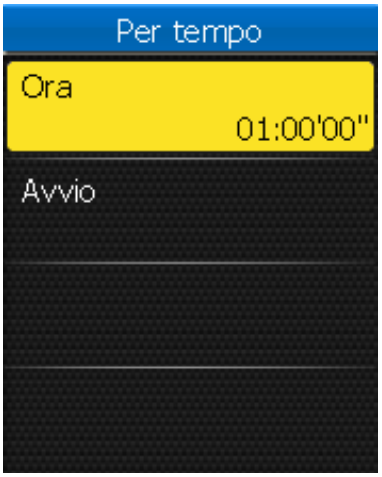
La bici è uno dei migliori tipi di allenamento per il corpo. Consente di bruciare calorie, perdere peso e migliorare la forma fisica generale. La funzione Allenamento di Rider 50 consente di impostare i programmi di allenamento per la forma fisica o gli allenamenti semplici/avanzati e allenarsi con il proprio partner virtuale Amico. Utilizzare Rider 50 per seguire i progressi dell'allenamento.

1. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Allenamento**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.

Allenamenti Semplici

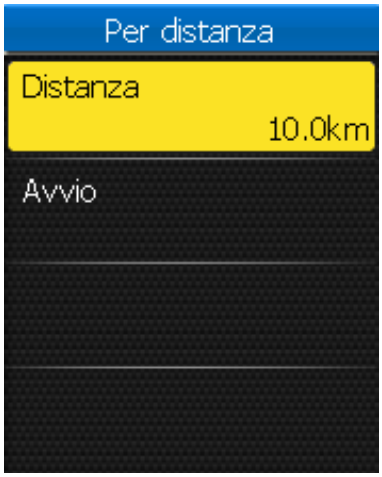
È possibile impostare allenamenti semplici inserendo gli obiettivi; Amico consentirà all'utente di raggiungerli.
Rider 50 offre tre tipi di allenamenti semplici: Per tempo, Per distanza e Per calorie.

Per Tempo



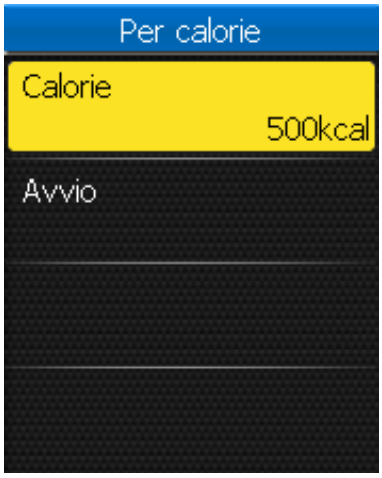
1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare** > **Semplice** > **Per tempo**.
2. Impostare l'ora.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
4. Sullo schermo viene visualizzato il messaggio "Salavare su Allenamento?". Per salvare i dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Immettere il nome dell'allenamento con la tastiera su schermo.
6. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

Per Distanza



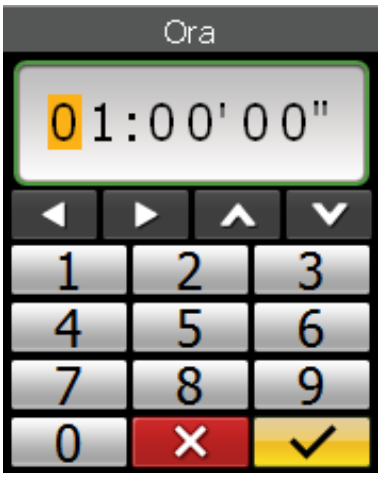
1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare** > **Semplice** > **Per distanza**.
2. Impostare la distanza.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
4. Sullo schermo viene visualizzato il messaggio "Salavare su Allenamento?". Per salvare i dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Immettere il nome dell'allenamento con la tastiera su schermo.
6. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

Per Calorie



1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare** > **Semplice** > **Per calorie**.
2. Impostare le calorie da bruciare.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
4. Sullo schermo viene visualizzato il messaggio "Salavare su Allenamento?". Per salvare i dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Immettere il nome dell'allenamento con la tastiera su schermo.
6. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

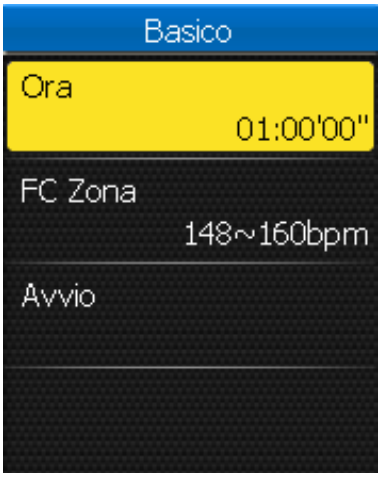
Per Utilizzare la Tastiera su Schermo



1. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù/a sinistra/a destra per selezionare il carattere.
   - Evidenziare C per ripristinare i dati.
   - Evidenziare ⌫ per cancellare i dati.
   - Evidenziare ◀ o ▶ per spostare la posizione del cursore.
   - Evidenziare ⇧ per passare tra maiuscole e minuscole.
   - Evidenziare ⌨ per modificare il metodo di immissione.
2. Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare la selezione.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
   - Evidenziare ✕ per annullare l'impostazione.

Allenamenti di Base

È possibile creare allenamenti in base al tempo e alla zona di frequenza cardiaca.



1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare > Basico**.
2. Impostare l'ora e il tipo di zona desiderata.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
4. Sullo schermo viene visualizzato il messaggio “Salavare su Allenamento?”. Per salvare i dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Immettere il nome dell'allenamento con la tastiera su schermo.
6. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

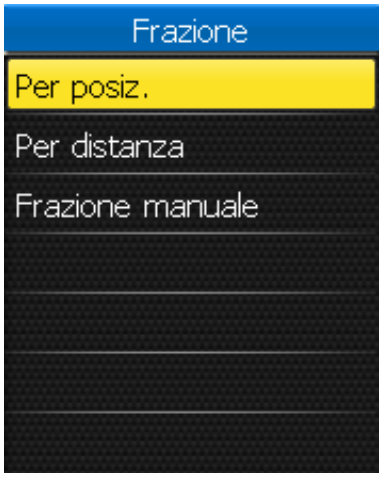
Allenamenti a Intervalli

Rider 50 consente di creare allenamenti a intervalli personalizzati.

1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare >Intervallo**.
2. Imposta l'allenamento a intervalli.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
4. Sullo schermo viene visualizzato il messaggio "Salavare su Allenamento?". Per salvare i dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Immettere il nome dell'allenamento con la tastiera su schermo.
6. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

Allenamenti con Frazioni

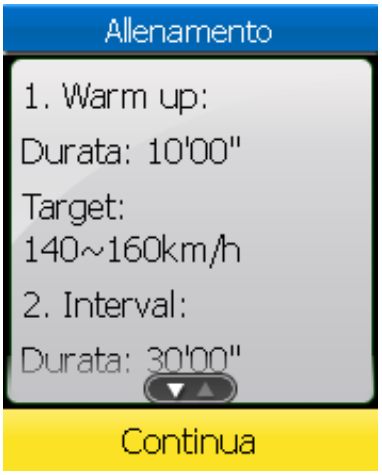
La funzione Frazione consente di utilizzare Rider 50 per contrassegnare la frazione su una posizione specifica o dopo aver viaggiato per un distanza specifica. È inoltre possibile contrassegnare la frazione come desiderato.



1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Programmare > Frazione**.
2. Selezionare il tipo di frazione desiderato.
3. Eseguire le impostazioni della frazione selezionata.
4. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare **Avvio** e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

Allenamento

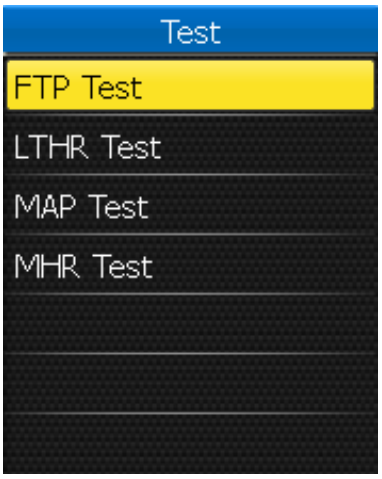
Questa funzione consente di iniziare l'allenamento con il programma di allenamento salvato in precedenza.



1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Allenamento**.
2. Selezionare il programma di allenamento desiderato e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
3. Sullo schermo appaiono i dettagli dell'allenamento selezionato. Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per iniziare l'allenamento.
4. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

Allenamenti di Prova

Gli allenamenti di prova verranno automaticamente aggiornati su Rider 50 una volta effettuata la sincronizzazione con l'applicazione Bryton Bridge. Grazie all'allenamento di prova, è possibile misurare FTP (potenza di soglia funzionale), LTHR (frequenza cardiaca di soglia lattato), MAP (potenza aerobica massima) o MHR (frequenza cardiaca massima) da Rider 50.

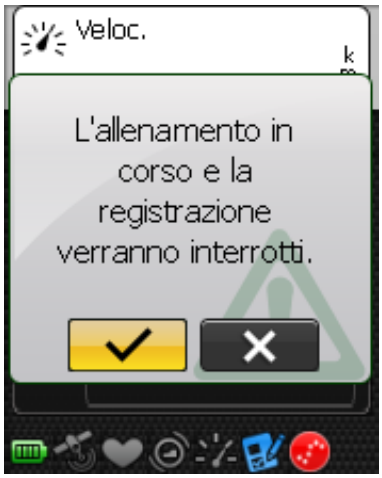


1. Nel menu Allenamento, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Test**.
2. Selezionare l'allenamento di prova desiderato e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
   - FTP Test: allenamento di prova per misurare la potenza di soglia funzionale.
   - LTHR Test: allenamento di prova per misurare la frequenza cardiaca di soglia lattato.
   - MAP Test: allenamento di prova per misurare la potenza aerobica massima.
   - MHR Test: allenamento di prova per misurare la frequenza cardiaca massima.
3. Sullo schermo appaiono i dettagli dell'allenamento selezionato. Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per iniziare l'allenamento.
4. Effettuare un percorso. Premere ◉ per avviare l'allenamento e la registrazione del log.

NOTA: Prima di iniziare l'allenamento di prova, si deve disporre di Rider 50, una cintura frequenza cardiaca e un misuratore di potenza. La cintura frequenza cardiaca viene utilizzata per la misurazione di MHR e LTHR, mentre il misuratore di potenza per la misurazione di FTP e MAP.

Arresto dell'allenamento

È possibile arrestare l'allenamento attuale una volta raggiunto l'obiettivo o decidere di terminare l'allenamento attuale.



1. Tenere premuto ◉.
2. Sullo schermo appare il messaggio "L'allenamento in corso e la registrazione verranno interrotti. Continuare?". Per arrestare l'allenamento attuale, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

Contapassi

La funzione Contapassi consente di registrare il numero di passi effettuati. È inoltre possibile determinare la distanza percorsa e calcolare le calorie bruciate. Utilizzare il contapassi per seguire i progressi.

1. Premere il tasto Menu ⌂ per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Contapassi**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.
3. Iniziare a camminare.

   Rider 50 conta automaticamente ogni passo effettuato.

NOTA:
- Per uscire dal contapassi, premere il tasto ⌂, ⮌ o ⓘ e selezionare ☑ nella casella del messaggio.
- È possibile analizzare i passi quotidiani effettuati premendo il tasto ⓘ oppure caricare i dati tramite Bryton Bridge per visualizzare un'analisi dettagliata su brytonsport.com.
- Il dispositivo memorizza per 7 giorni un registro dei passi effettuati. Utilizzare Bryton Bridge per caricare i passi prima che siano sovrascritti da nuovi registri.

Impostazioni

La funzione Impostazioni consente di personalizzare le impostazioni relative a pagina, sensore, sistema, profili bici e utente, avvisi e mappa.

1. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Impostazioni**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.

Visualizzazione a Griglie

È possibile eseguire le impostazioni a griglie per visualizzare informazioni, altitudine, mappa e Amico. È inoltre possibile eseguire l'impostazione della luminosità del display.

Pagine Info / Altitudine / Mappa / Amico

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Visual. griglia** > **Griglia Info**, **Griglia Info 2**, **Griglia Info 3**, **Pagina altitudine**, **Griglia Mappa** o **Griglia Amico**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni a sinistra/a destra per selezionare il numero di visualizzazioni a griglie e premere la parte centrale per confermare.
3. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare il campo della voce che si intende personalizzare.

4. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione della voce e premere la parte centrale per confermare.

   Spostare il navigatore a 5 direzioni a destra/a sinistra nella pagina successiva/precedente dell'elenco.
5. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata.
6. Al termine, premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

NOTA: Quando viene visualizzato "--" in una griglia, significa che il sensore non è attivo. Per attivare il sensore, fare riferimento a "Sensori" a pagina 28-31.

Modalità Giorno/Notte

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Visual. griglia > Modalità giorno/notte**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Mod. gior/not auto: consente di regolare automaticamente la luminosità della retroilluminazione.
   - Modalità giorno: schema di colore per la visione diurna.
   - Modalità notte: schema di colore per la visione notturna.

Sensori

È possibile personalizzare le impostazioni relative ai sensori quali l'attivazione/la disattivazione della funzione, la ricerca del sensore o la calibrazione per Rider 50.

Bussola

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Bussola**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il sensore.
   - Off: consente di disattivare il sensore.
   - Taratura: consente di calibrare la bussola di Rider 50.

Calibrazione bussola

1. Tenere il Rider 50 saldamente in mano.
2. Agitare la mano e scrivere il simbolo di infinito visualizzato sullo schermo per diversi secondi.
3. Una volta conclusa la calibrazione, verrà emesso un bip.

ATTENZIONE!
Quando si utilizza la bussola elettronica, non posizionare Rider 50 accanto ad oggetti che generano campi magnetici, quali apparecchi elettronici, magneti o edifici (torri dell'alta tensione). Questi oggetti possono far sì che Rider 50 sia rivolto verso la direzione errata.

Cadenza

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Cadenza**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il sensore.
   - Off: consente di disattivare il sensore.
   - Connesso: consente di eseguire una nuova ricerca per rilevare il sensore di cadenza.

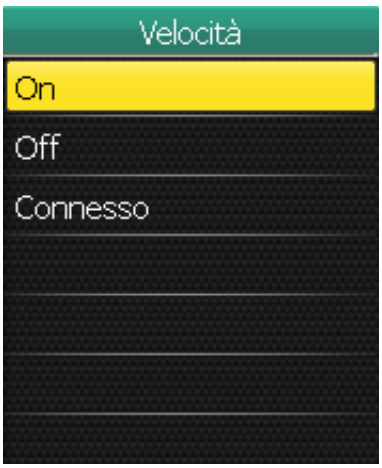
NOTA: Mentre si associano i sensori di cadenza, assicurarsi che non vi sia alcun altro sensore di cadenza entro 5 m.

Frequenza Cardiaca

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Frequenza cardiaca**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il sensore.
   - Off: consente di disattivare il sensore.
   - Connesso: consente di eseguire una nuova ricerca per rilevare il sensore di frequenza cardiaca.

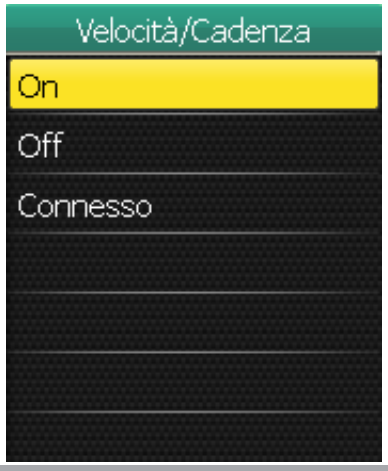
NOTA:
- Una volta associato il cardiofrequenzimetro, sulla schermata principale viene visualizzata l'icona della frequenza cardiaca ❤.
- Mentre si associano i sensori di frequenza cardiaca, assicurarsi che non vi sia alcun altro sensore di frequenza cardiaca entro 5 m.

Velocità



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Velocità**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il sensore.
   - Off: consente di disattivare il sensore.
   - Connesso: consente di eseguire una nuova ricerca per rilevare il sensore di velocità.

Velocità/Cadenza



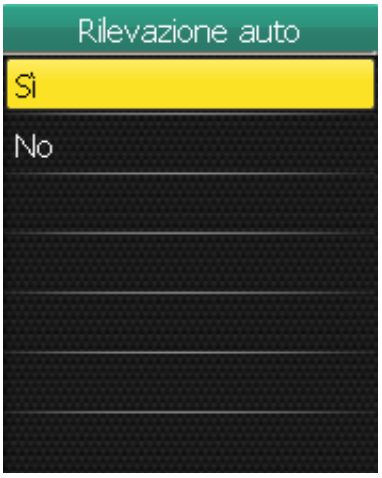
1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Velocità/Cadenza**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il sensore.
   - Off: consente di disattivare il sensore.
   - Connesso: consente di eseguire una nuova ricerca per rilevare il sensore di velocità o cadenza.

NOTA:
- Una volta associato il sensore di cadenza, sulla schermata principale viene visualizzata l'icona del sensore di cadenza .
- Mentre si associano i sensori di cadenza/velocità, assicurarsi che non vi sia alcun altro sensore di cadenza/velocità nelle vicinanze.

Potenza

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Potenza**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare il misuratore di potenza.
   - Off: consente di disattivare il misuratore di potenza.
   - Connesso: consente di eseguire una nuova ricerca per rilevare il misuratore di potenza.
   - Taratura: consente di calibrare il misuratore di potenza.

Rilevazione Auto

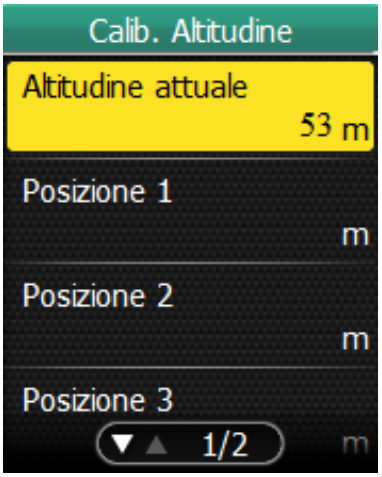


1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sensori > Rilevazione auto**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Sì: consente di eseguire la scansione automatica dei sensori.
   - No: consente di eseguire la scansione manuale dei sensori.

Modifica delle Impostazioni di Altitudine

È possibile eseguire l'impostazione dell'altitudine per la posizione attuale e le altre 5 posizioni.

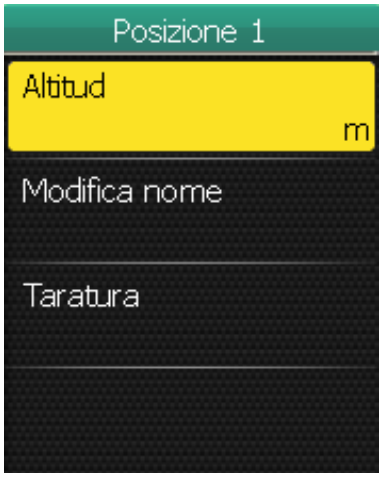
Altitudine Attuale



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Calib. Altitudine > Altitudine attuale**.
2. Impostare l'altitudine attuale.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

Altra Altitudine Attuale

È possibile impostare le 5 posizioni visitate con maggior frequenza. Una volta inserita manualmente l'altitudine di ciascuna posizione, selezionare la posizione desiderata, ad esempio **Posizione 1** e selezionare **Taratura** per regolare l'altitudine corretta.



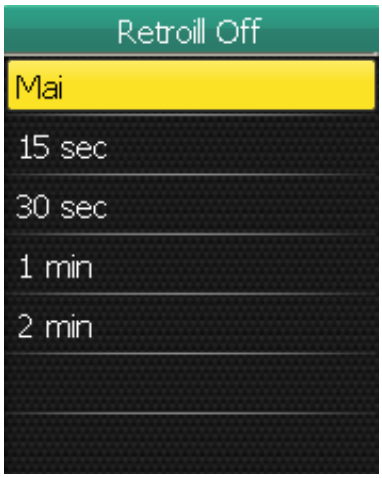
1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Calib. Altitudine** > **Posizione 1**, **Posizione 2**, **Posizione 3**, **Posizione 4** o **Posizione 5**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Altitud: consente di impostare l'altitudine della posizione.
   - Modifica nome: consente di specificare il nome della posizione.
   - Taratura: consente di calibrare Rider 50 con l'altitudine della posizione specificata.

NOTA: Per garantire la precisione dei dati, si consiglia di regolare ogni volta il barometro prima di utilizzare Rider 50.

Modifica delle Impostazioni di Sistema

È possibile personalizzare le impostazioni di sistema di Rider 50, quali spegnimento retroilluminazione, luminosità, lingua OSD e formato dati ora/unità.

Retroilluminazione Spenta

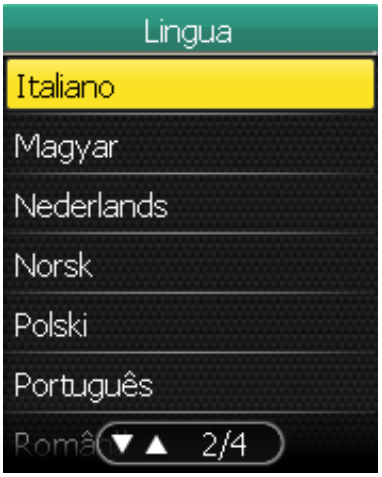


1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema** > **Retroill Off**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.

Luminosità

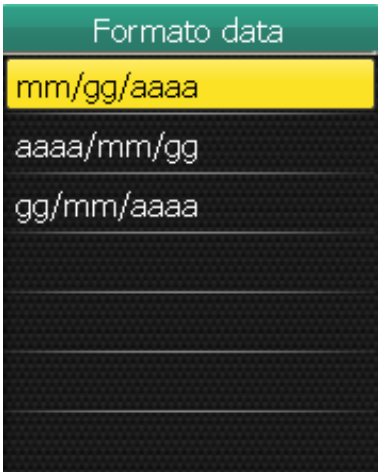
1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema** > **Luminosità**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per regolare il livello di luminosità e premere la parte centrale per confermare.

Lingua



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema** > **Lingua**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la lingua desiderata e premere la parte centrale per confermare.

Formato Data



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema** > **Ora/Unità** > **Formato data**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare il formato data desiderato e premere la parte centrale per confermare.

Formato Ora

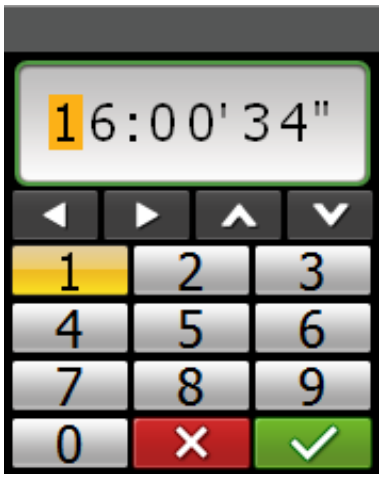
1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema > Ora/Unità > Formato ora**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare il formato ora desiderato e premere la parte centrale per confermare.

Formato Unità

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema > Ora/Unità > Unità**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare il formato unità desiderato e premere la parte centrale per confermare.

Regolazione di Data e Ora

È possibile regolare la data e l'ora attuali.



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Sistema** > **Ora/Unità** > **Data** o **Ora**.
2. Inserire la nuova data o regolare l'impostazione dell'ora attuale con la tastiera su schermo.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

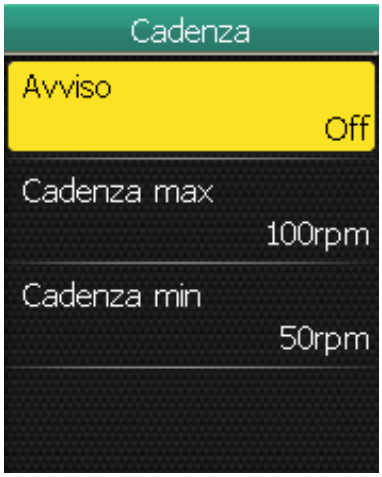
Avviso

Con la funzione Avviso, il Rider 50 emette un segnale acustico e visualizza un messaggio di avviso se:

- la frequenza cardiaca supera o scende sotto un determinato numero di battiti al minuto (bpm).
- si supera o si scende sotto un'impostazione di velocità personalizzata durante il percorso.
- la velocità di cadenza supera o scende sotto un determinato numero di giri del braccio della pedivella al minuto (giri/min.).
- si raggiunge una certa distanza per gli allenamenti lunghi.
- si raggiunge un certo tempo per gli allenamenti lunghi.

NOTA: Per utilizzare gli avvisi relativi a frequenza cardiaca, velocità o cadenza, si deve disporre di Rider 50, una cintura frequenza cardiaca e un sensore di cadenza.

Cadenza



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Avviso > Per cadenza**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Avviso: consente di impostare lo stato dell'avviso.
   - Cadenza max.: consente di specificare la cadenza più rapida in giri del braccio della pedivella al minuto (giri/min.).
   - Cadenza min.: consente di specificare la cadenza più lenta in giri del braccio della pedivella al minuto (giri/min.).

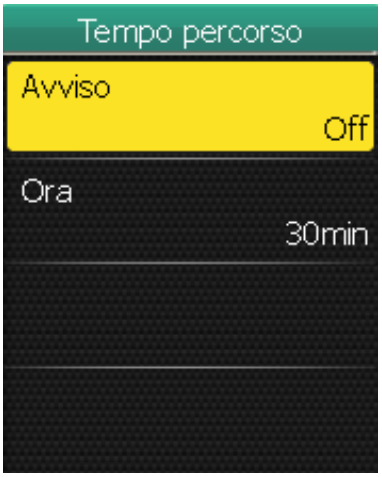
Distanza

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Avviso > Per distanza**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Avviso: consente di impostare lo stato dell'avviso.
   - Distanza: consente di specificare la distanza massima.

Velocità

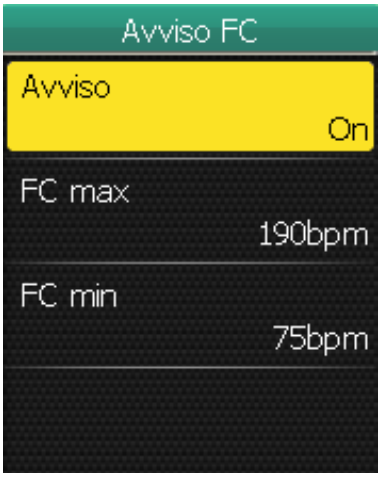
1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Avviso > Per velocità**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Avviso: consente di impostare lo stato dell'avviso.
   - Velocità max.: consente di specificare la velocità massima.
   - Velocità min.: consente di specificare la velocità minima.

Ora



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Avviso > Per tempo**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Avviso: consente di impostare lo stato dell'avviso.
   - Ora: consente di specificare il tempo massimo del percorso.

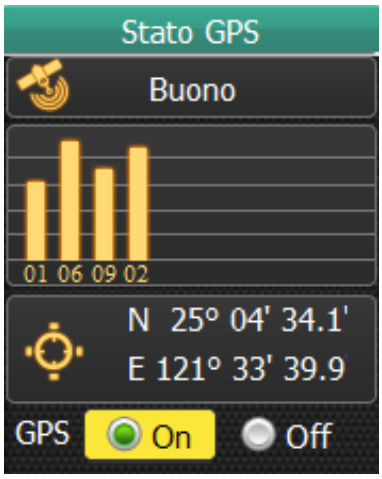
Frequenza Cardiaca



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Avviso > Frequenza cardiaca**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Avviso: consente di impostare lo stato dell'avviso.
   - FC max: consente di specificare la frequenza cardiaca massima.
   - FC min: consente di specificare la frequenza cardiaca minima.

Visualizzazione Stato GPS

È possibile visualizzare le informazioni sul segnale GPS nel momento in cui Rider 50 lo riceve. L'icona del segnale GPS diventa di colore blu quando la posizione GPS è fissata.



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Stato GPS**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni a sinistra/a destra per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - On: consente di attivare i satelliti GPS. Rider 50 cercherà automaticamente i segnali satellitari.
   - Off: consente di disattivare i satelliti GPS.

Personalizzazione di Profilo Utente

È possibile modificare le informazioni personali.

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Profilo utente**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Nome: immettere il proprio nome con la tastiera su schermo.
   - Sesso: selezionare il sesso.
   - Data nascita: inserire la data di nascita.
   - Altezza: impostare l'altezza.
   - Peso: impostare il peso.
   - MHR: impostare la frequenza cardiaca massima.
   - LTHR: impostare la frequenza cardiaca della soglia del lattato.
   - MAP: impostare la potenza aerobica massima.
   - FTP: impostare la potenza di soglia funzionale.

Personalizzazione di Profilo Bici

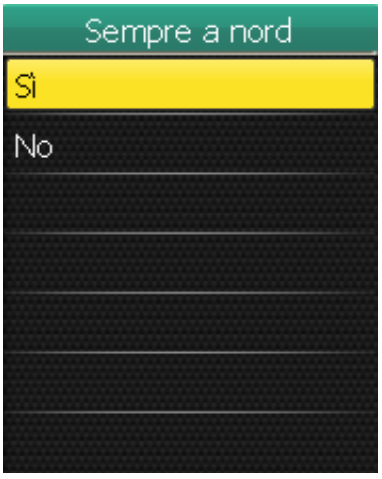
È possibile personalizzare il profilo bici.

1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Profilo bici** > **Bici 1** o **Bici 2**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Stato: impostare lo stato della bici.
   - Nome: immettere il nome della bici con la tastiera su schermo.
   - Tipo bici: selezionare il tipo bici.
   - Peso: impostare il peso della bici.
   - Ruota: impostare le dimensioni della ruota della bici.
   - Miglia totali: impostare il chilometraggio totale del percorso della bici.

NOTA: Per i dettagli sulle dimensioni della ruota, vedere "Dimensioni e circonferenza della ruota" a pagina 46.

Modifica dell'impostazione Mappa

È possibile modificare l'orientamento della mappa.



1. Nel menu Impostazioni, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Mappa** > **Sempre a nord**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare l'impostazione desiderata e premere la parte centrale per confermare.
   - Sì: visualizzare la mappa in cui la direzione è a nord.
   - No: visualizzare la mappa come normale vista aerea.

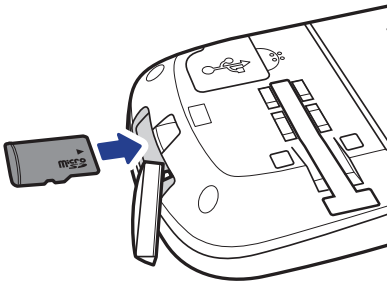
Gestione Dati

È possibile utilizzare Rider 50 come dispositivo di archiviazione di massa USB ed acquistare una scheda micro SD separata per aggiungere memoria esterna.

Caricamento dei File

Inserimento di una Scheda microSD (opzionale)

Inserire una scheda microSD con i contatti dorati rivolti verso il basso, come mostrato nell'illustrazione che segue.



Collegamento del Cavo USB

1. Aprire il coperchio della porta USB mini.
2. Collegare l'estremità USB mini del cavo USB alla porta USB mini di Rider 50.
3. Collegare l'altra estremità al computer. Rider 50 si ripristina ed entra in modalità USB.

   Il computer rileva automaticamente Rider 50 ed installa i driver e le applicazioni necessarie.

Trasferimento dei File sul Computer

1. Avviare l'applicazione Bryton Bridge.
2. Seguire le istruzioni su schermo per trasferire i dati sul computer.

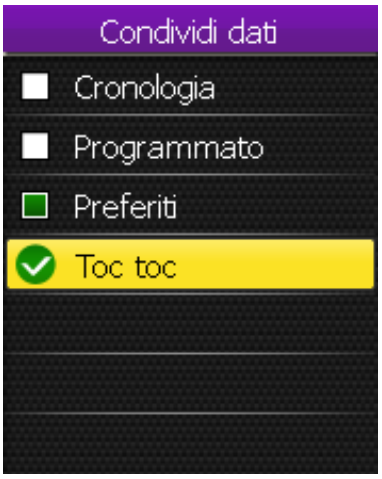
NOTA: Caricare i dati cronologici su brytonsport.com per seguire tutti i dati tramite l'applicazione Bryton Bridge.

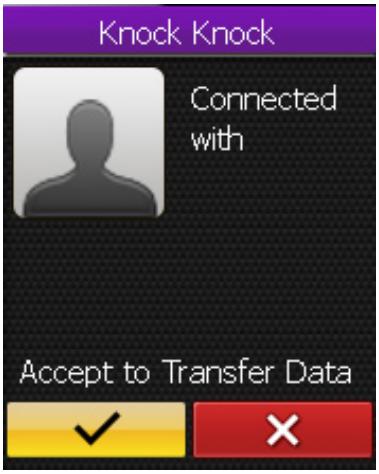
Trasferimento dei File su un Altro Rider 50

La funzione Toc toc consente di trasferire i file su un altro Rider 50 tramite tecnologia wireless.

1. Accendere entrambe le unità Rider 50 e avvicinarle entro un raggio di 4 m.
2. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
3. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Toc toc**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.

Trasferisci Dati



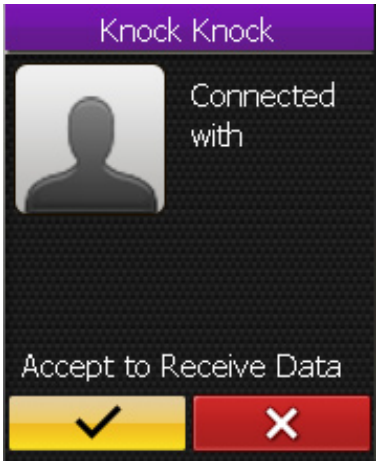


1. Nel menu Toc toc, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Trasferisci dati**.
2. Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare le voci dei dati da condividere e premere la parte centrale per confermare.
3. Al termine, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Toc toc**.
4. Sullo schermo viene visualizzata la finestra "Toc toc pronto". Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

5. Per iniziare il trasferimento dei dati, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

NOTA: Avvicinare entrambe le unità Rider 50 entro un raggio di 4 m (o oltre).

Ricevi Dati



1. Nel menu Toc toc, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Ricevi dati**.
2. Sullo schermo viene visualizzata la finestra "Toc toc pronto" . Premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
3. Per accettare la ricezione dei dati da un'altra unità Rider 50, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare ✓ e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

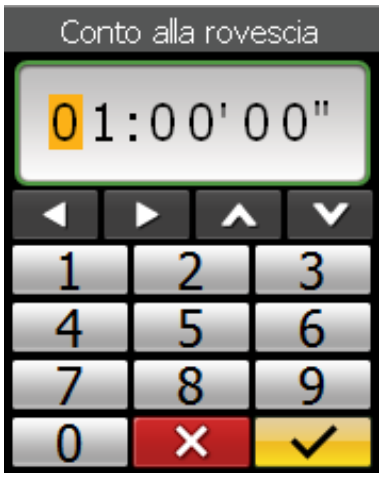
NOTA:
- La durata del trasferimento dei file dipende dalle dimensioni del file stesso. Si consiglia di trasferire file di piccole dimensioni ogni volta che si condividono dati.
- Quando si trasferiscono o accettano dati, mantenere i dispositivi ad una distanza di 4 m.

Cronometro

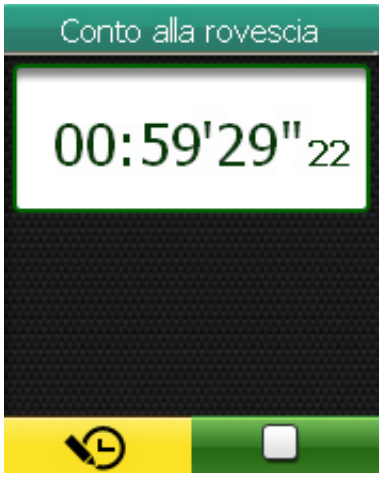
La funzione Cronometro consente di misurare la quantità di tempo trascorsa dall'attivazione e dalla disattivazione di Rider 50. È possibile passare tra due modalità: Conto alla rovescia e Timer. La modalità Conto alla rovescia viene utilizzata per notificare all'utente quando trascorre una determinata quantità di tempo. La funzione Timer viene utilizzata per calcolare il tempo che impiega un'attività.

1. Premere il tasto Menu per aprire il menu.
2. Utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Cronometro**.
   - Spostare il navigatore a 5 direzioni su/giù per selezionare la voce.
   - Premere la parte centrale per confermare.

Conto alla Rovescia



1. Nel menu Cronometro, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Conto alla rovescia**.
2. Impostare l'ora del conto alla rovescia ed evidenziare , quindi premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
3. Per avviare il conto alla rovescia, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.



4. Per interrompere il conto alla rovescia, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.
5. Per ripristinare il conto alla rovescia, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

Timer

1. Nel menu Cronometro, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per selezionare **Timer**.
2. Per avviare l'esecuzione del timer, premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

3. Per registrare una frazione con il timer in esecuzione, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare. Viene visualizzato il tempo della prima frazione.
   - Ripetere questa procedura per creare una nuova frazione.
4. Per arrestare il timer, utilizzare il navigatore a 5 direzioni per evidenziare e premere la parte centrale del navigatore a 5 direzioni per confermare.

Appendice

Specifiche

Rider 50

Voce	Descrizione
Display	LCD a colori a 2,2"
Risoluzione	176 x 220
Dimensioni fisiche	54,7 x 96 x 21,6 mm (2,15" x 3,77" x 0,85")
Peso	106 g (3,73 oz)
Temperatura di funzionamento	-15°C ~ 50°C
Temperatura di carica batteria	0°C ~ 40°C
Batteria	Batteria al litio ricaricabile da 1200 mAh
Durata batteria	Con la retroilluminazione disattivata, può funzionare fino a 15 ore
GPS	Ricevitore GPS ST integrato ad alta sensibilità con antenna elettronica incorporata
Ricetrasmettitore RF	2,4GHz ANT+ ricetrasmettitore con antenna incorporata
Memoria	iNAND 2GB integrato, con supporto microSD fino a 32 GB
Barometro	300 ~ 1100 hPA (+9000 ~ -500 m sopra il livello del mare)

Sensore di Velocità/Cadenza

Voce	Descrizione
Dimensioni fisiche	37,5 x 35 x 12 mm
Peso	25 g
Resistenza all'acqua	1 ATM
Gamma di trasmissione	3 m
Durata batteria	1 ora al giorno per 22 mesi (660 ore)
Temperatura di funzionamento	5°C ~ 40°C
Frequenza/protocollo radio	2,4GHz / Dynastream ANT + protocollo di comunicazioni wireless per attività sportive

La precisione potrebbe essere compromessa da un contatto scarso del sensore, da interferenze elettriche e dalla distanza del ricevitore dal trasmettitore.

Monitor di Frequenza Cardiaca

Voce	Descrizione
Dimensioni fisiche	34,7 x 3,4 x 1,1 cm
Peso	44 g
Resistenza all'acqua	10 m
Gamma di trasmissione	3 m
Durata batteria	1 ora al giorno per 16 mesi (480 ore)
Temperatura di funzionamento	5°C ~ 40°C
Frequenza/protocollo radio	2,4GHz / Dynastream ANT + protocollo di comunicazioni wireless per attività sportive

La precisione potrebbe essere compromessa da un contatto scarso del sensore, da interferenze elettriche e dalla distanza del ricevitore dal trasmettitore.

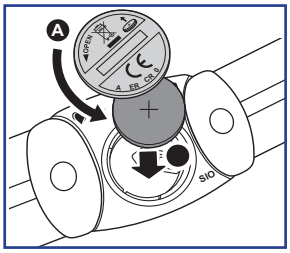
Informazioni sulle Batterie

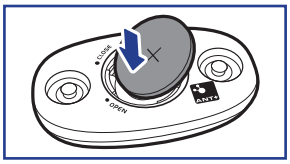
Batteria del Cardiofrequenzimetro e del Sensore di Cadenza

Il cardiofrequenzimetro/sensore di cadenza contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

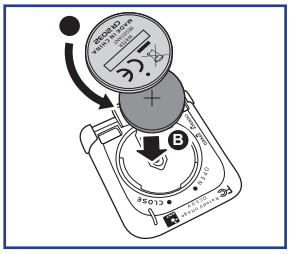
Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio circolare della batteria sulla parte posteriore del cardiofrequenzimetro/sensore di cadenza.
2. Utilizzare una moneta per ruotare il coperchio in senso antiorario in modo che la freccia sul coperchio sia rivolta verso OPEN.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi.
4. Inserire prima il connettore positivo della nuova batteria nel vano apposito.





5. Utilizzare una moneta per ruotare il coperchio in senso orario in modo che la freccia sul coperchio sia rivolta verso CLOSE.



NOTA:

- Quando si installa una nuova batteria, se non si inserisce prima il connettore positivo, quest'ultimo potrebbe deformarsi e causare malfunzionamento.
- Fare attenzione a non danneggiare o allentare la guarnizione O-ring sul coperchio.
- Rivolgersi all'ente locale per lo smaltimento corretto delle batterie usate.

Dimensioni e Circonferenza della Ruota

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati delle gomme.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubolare	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070

Dimensioni ruota	L (mm)
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
700 x19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Zone Frequenza Cardiaca

Zona	Funzione	% della Funzione Cardiaca di Riserva
1: Molto leggero	Ottimo per i principianti, quelli in condizioni fisiche estremamente scarse e quelli principalmente interessati ad allenarsi per perdere peso, in quanto il corpo brucia una quantità maggiore di calorie di grassi rispetto alle calorie di carboidrati come carburante.	50-60%
2: Leggero	Controllo del peso e rafforzamento del cuore, con l'opportunità di lavorare a livelli ottimali. Conosciuto anche come "soglia della capacità aerobica" in quanto da questo punto in poi il corpo inizia a cogliere gli effetti positivi dell'esercizio aerobico.	60-70%
3: Moderato	Vantaggi non solo per il cuore, ma anche per il sistema respiratorio. Aumenta la resistenza e migliora la potenza aerobica, ovvero la capacità di trasporto di ossigeno e l'allontanamento dell'anidride carbonica dai muscoli specifici per lo sport. Aumenta la potenza MET (equivalente metabolico).	70-80%
4: Intenso	Vantaggi di allenamento ad alte prestazioni. Aumenta la capacità del corpo a metabolizzare l'acido lattico, che consente di allenarsi più intensamente prima di provare il dolore derivato dall'accumulo di lattato e dal debito di ossigeno.	80-90%
5: Max	Solo gli atleti estremamente preparati possono allenarsi in questa zona per una frequenza e durata limitate. Lavorare in debito di ossigeno per allenare percorsi metabolici di fibre muscolari a contrazione veloce, non percorsi o enzimi di resistenza.	90-100%

Cura di Base di Rider 50

Prestare estrema cautela a Rider 50 per ridurre rischi di danni.

- Non far cadere Rider 50 né sottoporlo a urti.
- Non esporre Rider 50 a temperature estreme e ad eccessiva umidità.
- La superficie dello schermo si graffia facilmente. Utilizzare dei protettori non adesivi generici per lo schermo per proteggerlo dai graffi.
- Utilizzare detergenti neutri diluiti su un panno morbido per pulire Rider 50.
- Non tentare di smontare, riparare o apportare alcuna modifica a Rider 50. Ogni tentativo in tal senso potrebbe invalidare la garanzia.